Ruben Sanchez Ruiz

CUIDEM-NOS

TRAUMA I RECUPERACIÓ PER ACTIVISTES

23.09.19

<u>Aquest breu document facilita elements pràctics per cuidar-se i cuidar-nos davant les reaccions psicològiques i emocionals com a conseqüència directa de la violència policial, la repressió i/o la tortura exercida per l'Estat i el seu sistema</u>

En la determinació de la lluita pels drets humans i contra la injustícia social lamentablement els nostres cossos i la nostra ment estan exposats a patir tot tipus de violència per part dels poders. Existeixen diferents nivells de consciència, implicació i de risc en funció del grau de participació en diferents tipus d'accions reivindicatives.

El fet de ser activista o militant d'un col·lectiu que defensa els drets humans universals multiplica la probabilitat de patir violència i brutalitat policial.

L'Arbitrarietat de la violència policial trencar els esquemes o creences de forma ràpida, ja que es pot pensar erròniament que si participes d'una manifestació no-violenta, una concentració pacífica o s'està fent resistència passiva estàs "immunitzat/da" o disminueix el risc de patir violència policial.

Necessitem preparar-nos psicològicament davant d'aquestes agressions, i aprendre entre tots i totes com donar-nos suport davant les seqüeles físiques i emocionals d'aquestes situacions extremes i traumàtiques com son patir qualsevol tipus de violència.

- **Tres reaccions més comuns davant un trauma:**

S'engloben en l'etiqueta "estrès post-traumàtic", es poden donar juntes o per separat:

1-Reviure mentalment l'incident o l'agressió viscuda: amb imatges recurrents, olors, paraules, records, sensacions físiques,...(s'anomenen flashbacks)...de forma invasiva i automàtica. També son freqüents els malsons (relacionats amb els fets traumàtics o no, però si amb un contingut de mort, violència, por...) i l'insomni o problemes per conciliar la son.

2-Evitació i numbing afectiu: pèrdua de concentració i atenció, pèrdues de memòria, aïllament, evitar el contacte social, evitar qualsevol acte o activitat que recordi a la situació de violència viscuda. També és freqüent evitar franges horàries o la zona geogràfica on es va viure l'agressió/detenció.

3-Sobreexcitació i híper-vigilància: Augmenta la creença "el món és perillós", atacs d'ansietat i de pànic, por extrema,... "no puc sentir control sobre la meva vida", irritabilitat, alts i baixos en l'estat d'ànim...després d'una agressió per part de cossos policials s'accentua el sentiment d'indignació (perquè lluites per una o vàries causes justes...) , de ràbia, d'ira,...però també de desconfiança, de pèrdua i/o tristesa. Sensació de que "pots amb tot" i moments "que no puc amb la meva vida", aquesta "muntanya russa emocional" genera confusió i desconcert a la persona supervivent i al seu entorn més proper.

Aquestes 3 reaccions generen molta impotència i dificultat en el teu dia a dia, afecta a la teva vida quotidiana. Aquests 3 conjunts de reaccions son normals per haver viscut una situació “anormal”, com ho és patir una agressió o violència per part d’un cos policial o funcionari de l’Estat.

Aquí una llista d’altres reaccions que també es poden experimentar:
-Sentir-se desconnectat, insensible.
-Canvis en els hàbits d’alimentació, conductes sexuals, horaris,...
-Sentiment d’abandó i soledat.
-Dolors musculars, cansament, dolor a l’estómac,...
-Sentiment de culpabilitat, de vergonya, penediments,...
-Dificultat per planificar activitats, prendre decisions,...
-Creences sobre la vida, el món...de caràcter destructiu...
-Desconfiança, pensaments derrotistes...

Malauradament son moltes les persones activistes que han viscut i han passat per una situació similar. El ritme de recuperació depèn de múltiples factors, és personalitzat. Les persones viuen de forma molt diferent i amb diferent intensitat una experiència traumàtica, al que a una persona li pot costar 5 anys de recuperació a una altra amb 1 mes ho pot fer, aquí no es tracta de jutjar ni felicitar a la persona més ràpida, es tracta de respectar els ritmes de cada persona en particular i ser capaç d’entendre i acompanyar aquest procés. No és més forta la persona que es recupera més aviat, es tracta de ser responsables amb nosaltres mateixes i mateixos, i ser conscients que son processos de recuperació personalitzats.

Els estudis parlen que en el 70% de les persones els símptomes desapareixen progressivament en 4-6 setmanes. Si continuen cal una intervenció professional especialitzada (teràpia o suport psicològic individual) per fer l’abordatge al diagnòstic PTSD (Quadre d’estrès post-traumàtic). L’Ajuda professional és fonamental per la reducció i desaparició de totes les reaccions i símptomes explicats, perquè generen molt malestar, es tracta de recuperar la qualitat de vida.

Un acompanyament respectuós per tal de facilitar el re-processament del trauma viscut. La metàfora més utilitzada és “la digestió”, l’organisme ha segregat tota una sèrie de química davant d’una forta situació estressant, necessita tornar a la calma, no quedar bloquejada i enquistada, sinó facilitar el trànsit perquè ens faci el menys dany possible a la nostra vida. Fer « la càrrega » més lleugera, moltes vegades no desapareix del tot, però podem aprendre a viure amb allò viscut i incorporar l’experiència traumàtica en una de negativa o positiva més en la nostra vida.

Es necessita tornar a tenir la sensació que tenim control sobre la nostra vida el més aviat possible, i sobre el que ens passa diàriament. El trauma trenca aquest sentiment de seguretat intern, sembla que tot sigui imprevisible i sobtat.

És important trobar un sentit a la violència viscuda, les persones que lluiten pels drets humans i per la justícia social reben la violència de l'Estat i les forces policials, a més repressió pateixen més significatives i importants son com a activistes.

Cal destacar que el fet d'haver estat testimoni de la violència també pot generar aquest trauma, no només viure-ho o estar exposada a una situació de violència que has experimentat directament, el fet de veure com una persona o funcionari agredeix a una altra, o el fet que t'expliquin situacions de violència les i els supervivents.

<u>Elements imprescindibles per la recuperació :</u>

Què pots fer per tu mateixa/mateix?

1-Buscar tranquil·litat durant un temps. Buscar un lloc on es pugui sentir calma, seguretat i pau. Envoltar-se de persones de la teva màxima confiança i que tingui la capacitat de tenir cura de tu.
2-Treballar l'experiència viscuda. Posar paraules a l'experiència viscuda. Aquí l'estil de cada persona és molt important, hi ha gent que necessita parlar-ho, altres escriure-ho, altres dibuixar-lo o fer fotografies que simbolitzin l'experiència traumàtica. Com a sers socials la comunicació és essencial per posar paraules, fer "verbalitzable" el que costa dir precisament per tota la càrrega emocional incorporada.
3-Que pots fer per sentir-te millor si has viscut una situació traumàtica?
-Repetir-te que les reaccions que estàs sentint son normals, i no son eternes, aniran desapareixent. No mostris resistència a rebre ajuda especialitzada. Acceptar les reaccions que estàs sentint, acceptar-te a tu mateixa t'ajudarà a sentir-te millor. Tens dret a sentir-te com et sents.
-Intenta no aïllar-te en un primer moment. Verbalitza les teves necessitats a persones de confiança, amistats i/o familiars.
-Ajuda al teu cos a treure el sobrant d'adrenalina: passeja, fes exercici, anar en bicicleta,...
-Estigues en contacte amb la natura: platja, rius, muntanya, ...
-Intenta alimentar-te de la forma més saludable.
-Evita el consum i abús de drogues i alcohol. Estàs introduint química al teu cervell que li dificulta la recuperació. Busca alternatives més naturals: herbes, massatges, dutxes,...
-Estem educades en la moral cristiana de la maleïda culpa, la única culpa és de l'agressor i els seus còmplices que li paguen un sou per mantenir l'odre capitalista i patriarcal.
-Has de tenir paciència amb tu mateixa. No t'exigeixis, no et "matxaquis", les ferides emocionals triguen temps en fer-se cicatrius, el mateix que passa amb les ferides físiques.
-No hi ha un model únic o forma correcta de superar un trauma. Depèn de la teva història prèvia de vida, d'altres situacions intenses que has viscut,...això influirà sens dubte en el tipus de recuperació.
-Busca informació contrastada sobre Estrès post-traumàtic, una recomanació és el llibre "Trauma i Recuperación" de Judith Hermann.

Què pots fer per donar suport a la companya o company que ha patit la repressió?

-No esperis que et vinguin a demanar ajuda, ofereix-te en la mesura que puguis comprometre't, ni més ni menys del que puguis donar. Ves a buscar-la. Acompanya-la físicament a fer gestions i tràmits, acompanya-la a la consulta amb la/el terapeuta, a les trobades amb l'advocada/advocat...Has d'oferir el teu suport, però sense pressionar massa.

-Si et veus amb cor i amb prou temple pots demanar a la persona que t'expliqui el que va viure, i escoltar amb atenció el seu testimoni, només amb l'escolta activa ja estàs iniciant o facilitant el procés de recuperació. És més important escoltar bé que el que has de dir-li al respecte.

-S'anomena trauma secundari quan veus que no tens prou persones que et donen suport. La creença sobre la capacitat de destrucció dels agressors ja està molt treballada i interioritzada, no esperarem empatia d'un policia anti-avalot, o sobre un Estat violent que vulnera sistemàticament els drets humans, però no estem tant preparades per assumir que hi haurà persones que t'estimes amb les quals tens unes expectatives altes d'ajuda i et deceben, però també tindràs sorpreses agradables , de persones que no esperaves res i han estat allà amb tu en tot moment.

-Pots sentir que com a "suport" no s'està valorant el teu esforç, o també pots ser la diana de la hostilitat/irritabilitat de la persona traumatitzada, (allò de la confiança fa fàstic), no és res personal, parla-ho directament amb ella i amb calma.

-Pregunta sobre quines son les necessitats, no imposis solucions. Respecta les decisions de la persona traumatitzada.

-Comporta't com sempre has fet, la sobre-protecció no ajuda. El més important és que la teva presència transmeti seguretat, tranquil·litat,...ser acompanyant.

-Evita aquests tipus de frase: "ja hauries d'estar millor", "segueix amb la teva vida",...

-Donar suport no és fàcil, cal cuidar-se i compartir l'experiència.

-Cerca professionals especialitzats en estrès post-traumàtic però que tinguin consciència social/política, sinó pot ser fins i tot contraproduent.

Hi ha resistència en moltes ocasions a rebre ajuda professional a nivell psicològic, de la mateixa manera que si et denuncien per aldarulls no aniràs al primer advocat que vingui, en el tema terapèutic passa exactament igual, fes cerca i ves a associacions, col·lectius, plataformes especialitzades en la vulneració dels drets humans i segur que faran una bona recomanació i rebre una bona atenció psicològica.